

ライフラインが止まることを想定し、熱源・調理器具・食器なども準備しておきましょう。

カセットコンロ・ボンベ

・マッチ・ライター



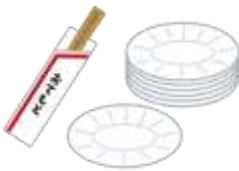
キッチンペーパー・ウェットティッシュ

除菌スプレー



使い捨て食器

割り箸



手や皿などが洗えない時に役立つ。

キッチンバサミ



包丁のかわりになる。

ラップ・アルミホイル



手を汚さず調理したり、皿や器のかわりになる。

ポリ袋



中に食材を入れて混ぜるなど、ボウルのかわりに、また使い捨て手袋のかわりになる。

災害時には、手を洗ったり、しっかり加熱して調理することが難しい場合があります。特に衛生面の注意が必要です。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です

○手洗い励行

水が使えない時は、ウェットティッシュ・除菌スプレーなどを使いましょう。
使い捨て手袋やポリ袋なども活用しましょう。

○調理の時に気をつけること

食材はよく洗う。中までよく加熱する。缶詰やレトルト食品・ペットボトルは開封したら早めに使い切る。食べ残しが出ないように、多めに作らない。などに気をつけましょう。

生活が少し落ち着いてきたら、
体調管理のためにも、可能な範囲で、
バランスのとれた食事を心がけましょう。
主食・主菜・副菜をそろえて。

